



# ほけんだより12月



令和7年12月1日  
白嶺中学校  
保健室

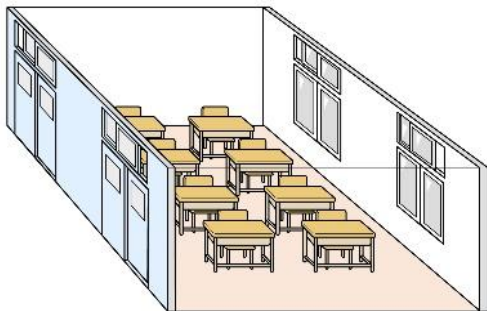
冬休みまで残り3週間となりました。運動会や白嶺祭、冬支度とみなさん大活躍の2学期でした。「もう少し頑張りがかったな」と心残りがある人もいるかもしれません。今年やり残したことは今年のうちに… 冬休み、そして2025年の終わりをすっきりした気持ちで迎えられるといいですね。



一気に気温が下がり、学校でも家でも暖房を使う季節になりました。寒いからといって、ずっと暖房をつけて部屋の扉を閉めっぱなしにしている人はいませんか？密閉空間ではウイルスなどが留まり感染症のリスクが上がるだけでなく、二酸化炭素の濃度も高くなり、頭がぼーっとしやすくなります。正しい換気の方法を、改めて確認してみましょう。

## ①どこを開けると効率的に換気ができる？

2か所に  
○をつけてみよう。



## ②換気の頻度と時間は？

□に数字を入れてみよう。

□ 時間に1回、□ 分間 程度

答えは  
裏面を見てね

## ③換気の時、暖房は…？

- 1 つけたまま
- 2 消す



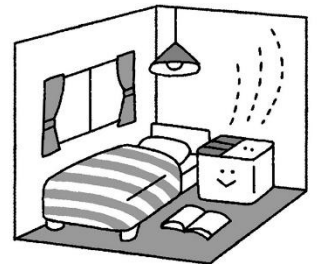
風邪の引き始め  
に注意！△  
悪化しないように…



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21～24℃、湿度60%前後)

## せいかつ 生活リズムアップウィーク

11月の生活リズムアップウィークでは、「メディア時間」について取り組んだ中学生も多かったですね。スマホやゲームは、つい長時間使ってしまうがちですが、メディア以外で出来ること、自分の好きなことを見つけると、無理せずメディア機器から離れることができますよ。

例えば…



運動やストレッチ



読書



手芸や編み物



料理

保護者の皆様へ

取組へのご協力ありがとうございました。カードは1学期のものと併せてお返ししますので、ご家庭でお子様と振り返っていただけますと幸いです。

11月は保健室前に「ストレス」についての掲示をしていましたが、疲れやストレスは自分で気づいていなくても体調の変化として現れることもあります。毎日欠かさず勉強やトレーニングを頑張るのは素敵なことですが、なんだかいつもと違うなあと思ったら、ホッと一息ついてくださいね。

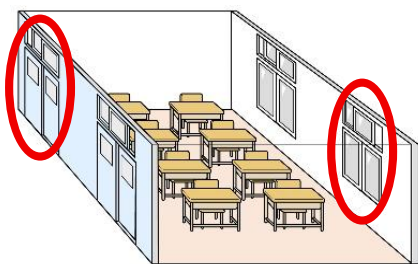
ほけんしつ 井口 いのくち

これでみんなも  
換気マスター！

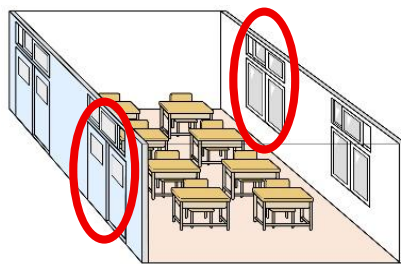


## 【表の答え】

### ①どこを開けると効率的に換気ができる？



どちらでも正解！



対角線の2か所で窓やドアを開けると、空気の流れてきて空気を入れかわりやすくなり、効率的に換気ができます。

### ②換気の頻度と時間は？

**1** 時間に1回、**10** 分間 程度

学校では、休み時間に1回換気をしましょう。  
出来そうなときは、1時間に1～2回すると、より良いです。

### ③換気の時、暖房は...？

**1** つけたまま



空気は暖かいところから冷たいところに移動するため、暖房をつけたままの方が入れかわりやすくなります。  
また、何度も消したりつけたりすると暖房に負荷がかかるので、節電のためにもつけたままにしましょう。